

Perfil de Atividade Física de Doentes com DPOC que Integram Programas de Reabilitação

JOANA CRUZ · DINA BROOKS · ALDA MARQUES

Níveis reduzidos de atividade física (AF) têm sido associados a um maior risco de hospitalizações e mortalidade em pessoas com Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC). Por este motivo, a avaliação da AF tem sido recomendada em programas de Reabilitação Respiratória (RR). No entanto, pouco se sabe acerca dos níveis de AF de doentes que integram estes programas e da sua relação com outras medidas de saúde. Este estudo teve como objetivo descrever o perfil de AF de doentes com DPOC que integram programas comunitários de RR e explorar a relação entre a AF e outras medidas de saúde.

44 pacientes com DPOC (16 GOLD1, 17 GOLD2 e 11 GOLD3-4) usaram um acelerómetro (Actigraph GT3X+) durante 4 dias, antes de iniciar a RR. Foram recolhidos os seguintes dados: AF – tempo em AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV), ligeira (AFL), atividades sedentárias (AS), n.º de passos/dia; dispneia (escala de dispneia modificada do Medical Research Council); tolerância ao esforço (teste de marcha dos 6 min); força muscular dos extensores do joelho (1 repetição máxima); e qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS, St. George's Respiratory Questionnaire). Foram realizadas ANOVAs para comparar a AF entre os graus de DPOC e correlações para explorar a relação entre a AF e as medidas de saúde (r de Pearson, exceto na dispneia – p de Spearman).

Os doentes realizaram 32.6 ± 25.6 min/dia de AVMF, 214.4 ± 89.2 min/dia de AFL, 571.9 ± 108.6 min/dia de AS e 6976.5 ± 2812.8 passos/dia. Não houve diferenças significativas na AF de doentes com diferentes graus de DPOC exceto para o n.º de passos/dia ($p=0.011$), onde se observou um decréscimo nos doentes com graus GOLD3-4 relativamente aos GOLD1 e 2 (-3092.9 e -2540.2 , respetivamente). Os doentes com maior n.º de passos e AVMF apresentaram melhor tolerância ao esforço ($r=0.432$ e $r=0.509$, $p<0.05$) e QVRS ($r=-0.428$ e $r=-0.408$; $p<0.05$). A perceção de dispneia era menor em doentes com maiores níveis de AVMF ($p=-0.345$, $p=0.022$).

Os doentes com DPOC apresentam baixos níveis de AF. Torna-se, portanto, fundamental encorajá-los a adotar estilos de vida mais ativos durante a RR uma vez que níveis elevados de AF estão relacionados com melhores resultados em saúde.